

令和7年度 西都市学校給食センター					<div>給食献立表</div>		9月		【停止】 5日：穂北小	
日曜	献立名	(黄) 熱や力になるもの	(赤) 血・肉・骨になるもの 牛乳（毎日つきます）	(緑) 体の調子を整えるもの	調味料・その他	＜小学校＞ エネルギー （Kcal） たんぱく質 （g）	＜中学校＞ エネルギー （Kcal） たんぱく質 （g）	家庭で 補いたい 食品		
1月	白ごはん【防災の日】	こめ				563	662	肉		
	根菜汁	（でんぶん さとう		たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃくさつまいも だいこん	しいたけだし こんぶだし かつおぶし 塩、醸造調味料）			豆		
	さばのごまみそ煮	（さとう ごま こめこ	さば みそ		みりん）	20.4	23.6	野菜		
	きんぴらごぼう	あぶら さとう		ごぼう にんじん	酒 しょうゆ みりん					
2火	白ごはん	こめ				700	844	小魚		
	肉うどん	うどん あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒 いりこだし			海藻		
	千切大根のサラダ	（さとう ごま）	（だいず）	せんぎりだいこん にんじん きゅうり コーン	ごまドレッシング （しょうゆ 酢 しいたけだし 塩）	24.1	28.4	きのこ		
3水	コーンごはん	こめ		コーン	酒 塩	623	747	種実類		
	鶏肉のみそ煮	じゃがいも あぶら さとう	とりにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃくしいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒			魚		
	野菜サラダ	（さとう）	とりささみ （だいず）	キャベツ きゅうり にんじん （たまねぎ はくさい あおじそ）	あおじそドレッシング （しょうゆ こんぶだし かつおぶし 塩 香辛料）	24.6	29.0	果物		
4木	コッペパン	コッペパン				596	749	小魚		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウインナー（とりにく ぶた）	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー	ガラスープ 洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう			豆		
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	きゅうり にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう	30.0	36.8	卵		
5金	白ごはん	こめ				625	749	きのこ		
	かきたま汁	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ 塩 いりこだし			肉		
	揚げ魚のピリカラフル	あぶら さとう ごま	たら	カラービーマン コーン にんにく しょうが	酒 しょうゆ 酢 トウバンジャン	24.2	28.6	いも		
8月	白ごはん	こめ				628	753	魚		
	ピリ辛肉じゃが	あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく きざみあげ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく にら	酒 しょうゆ コチジャン みりん			果物		
	もやしのナムル	ごまあぶら さとう ごま		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	22.7	26.7	海藻		
9火	白ごはん	こめ				654	786	魚		
	豆腐とわかめのみそ汁		とうふ きざみあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ	いりこだし			野菜		
	三色丼	あぶら さとう	たまご ぶたミンチ	あおまめ	酒 しょうゆ みりん	29.4	35.1	いも		
10水	白ごはん【西都の日】	こめ				633	760	きのこ		
	厚揚げの中華煮	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ ちくわ（キントキダイ）	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ しょうが	豚骨スープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう			小魚		
	たたききゅうり	ごまあぶら		きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩	26.6	31.6	種実類		
11木	黒糖パン	こくとうパン				647	753	果物		
	鶏肉とマカロニのトマト煮	マカロニ さとう オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト なす	ケチャップ ウスター 塩 デミグラスソース			種実類		
	ピーマンサラダ	（しょうぶつあぶら さとう	まぐろみずに	カラービーマン コーン きゅうり キャベツ （にんにく）	ピーマンドレッシング （しょうゆ かつおだし からし 酢）	27.4	31.8	魚		
12金	白ごはん	こめ				656	788	小魚		
	中華コーンスープ	ごまあぶら でんぶん	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン にら	ガラスープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう			いも		
	茎わかめのチンジャオロース	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ くわかめ たまねぎ	しょうゆ 酒 中スープストック	24.6	29.0	豆		
16火	白ごはん	こめ				657	790	卵		
	ひき肉と豆のカレー	じゃがいも あぶら みずあめ	ぶたミンチ だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく	ガラスープ カレールー ケチャップ ウスター 塩			野菜		
	イタリアンサラダ	（さとう しょうぶつあぶら）	とりささみ	きゅうり キャベツ ブロッコリー （たまねぎ トマト）	イタリアンドレッシング （しょうゆ 塩 酢 香辛料）	25.7	30.4	果物		
17水	白ごはん	こめ				657	789	いも		
	野菜のごま汁	ごま	あげ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	いりだし			種実類		
	豚肉と厚揚げの炒め物	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ ビーマン しめじ	しょうゆ 酒 みりん	27.8	31.1	海藻		
18木	マヨネーズパン	マヨネーズパン				593	748	きのこ		
	鶏肉と野菜のコンソメ煮	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ガラスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			野菜		
	フルーツゼリー和え	はちみつレモンゼリー		みかん バイン もも		23.8	29.1	肉		
19金	白ごはん	こめ				623	747	果物		
	豚丼	あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにゃく ねぎ	酒 しょうゆ みりん			小魚		
	冷やし中華サラダ	チャンポン ごま ごまあぶら さとう	とりささみ たまご	きゅうり もやし	酢 しょうゆ 塩	25.5	30.1	いも		
22月	白ごはん	こめ				685	825	魚		
	親子丼	さとう	といにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	酒 しょうゆ 塩 いりこだし			豆		
	れんこんサラダ	あぶあ さとう	まぐろみずに	にんじん きゅうり コーン れんこん	しょうゆ 酢	23.7	28	きのこ		
24水	白ごはん	こめ				656	788	魚		
	さつまいもの煮物	さつまいも あぶら さとう	ぶたにく きざみあげ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく あおまめ	酒 しょうゆ みりん			卵		
	みそドレッシングサラダ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	みそ	キャベツ きゅうり コーン もやし	酢 しょうゆ	28.8	34.3	果物		
25木	ミニ黒糖パン【三財中リクエスト献立】	ミニこくとうパン				718	792	小魚		
	ジャージャー麺	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ニラ ビーマン にんにく しょうが	トウバンジャン 中スープストック しょうゆ			きのこ		
	ハムサラダ		ハム	ブロッコリー カフラワー きゅうり	和風ドレッシング	29.0	32.7	いも		
	冷凍バイン 【ミルメーク】	【さとう		バイン	インスタントコーヒー 塩 クエン酸】					
26金	白ごはん	こめ				637	765	野菜		
	鶏とわかめのスープ		とりにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	酒 塩 中スープストック ガラスープ			卵		
	ブルコギ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ カラービーマン	酒 しょうゆ みりん	27.7	33.0	豆		
29月	白ごはん	こめ				625	749	海藻		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう あぶら	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん しめじ いとこんにゃく あおまめ	酒 しょうゆ みりん 塩			魚		
	梅肉和え	さとう	とりささみ	きゅうり れんこん ばいにく	かつおぶし しょうゆ みりん	25.6	30.3	きのこ		
30火	白ごはん	こめ				641	763	野菜		
	ほうれん草のみそ汁		あつあげ みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ	いりこだし			果物		
	さばのカレー風味焼き	さば			カレー粉 塩 みりん しょうゆ 酒	25.4	29.7	肉		
	ゆでもやし			もやし れもんじる	しょうゆ					

※ 材料入荷の都合により、献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。